



The Aquila Throwdown MMXXII

Powered by:  flexhub

WORKOUT III HERAKLES

Clean and jerk ladder

Time cap: 00:30 seconds

Men's weight in kg: 70 80 90 95 100 105 110 115 ?

Women's weight in kg 45 50 55 60 62,5 65 67,5 70 ?

The Aquila Throwdown workout 3 "HERAKLES" is sponsored by:



NUVASTGOED



The Aquila Throwdown

MMXXII

Powered by:  flexhub

DESCRIPTION WORKOUT III HERAKLES

WORKOUT

De clean and jerk ladder heeft 9 stations, waarbij het gewicht steeds hoger oploopt.

De atleet heeft 30 seconden om een succesvolle clean and jerk uit te voeren. Er mogen meerdere pogingen gedaan worden binnen deze 30 seconden.

Als de lift niet binnen 30 seconden is voltooid, telt deze niet.

Er is vervolgens 30 seconden transitietijd. (Let op: er mag pas gelopen worden naar het volgende station als de transitietijd gestart is.)

Na een succesvolle lift gaat de atleet door naar het volgende clean and jerk station.

Bij het bereiken van het laatste, 9^e, station mag de atleet zelf een gewicht bepalen. Dit gewicht moet hoger zijn dan het gewicht van station 8. Nadat dit gewicht is gekozen mag de atleet het gewicht niet meer verlagen of verhogen.

De laatste goed uitgevoerde clean and jerk telt als eindscore.

Voortijdig stoppen van de ladder

Indien de ladder voortijdig stopt door het niet halen van één van de eerste 8 lifts, mag de atleet door naar de "last chance" lift. De atleet krijgt dan nog 1 laatste kans om een clean and jerk te maken van een zelf gekozen gewicht wat gelijk is of lager dan het laatste niet bereikte gewicht.

Voorbeeld: een atleet heeft een succesvolle clean and jerk gemaakt op 100kg, maar haalt de 105kg niet. Hij kiest er dan voor om bij de "last chance" lift een clean and jerk te maken van 103kg. Indien hij deze haalt binnen 30 seconden, dan telt 103 kg als score. Indien hij dit ook niet haalt, dan telt de score van 100kg.

STARTPOSITIE

Iedere minuut start er een atleet bij het eerste station.

UITVOERING

Als de timer, van 10 tot 0, seconden verlopen is start de workout. Hierop neemt atleet 1 plaats bij station 1. De atleet heeft 30 seconden de tijd om een clean en jerk uit te voeren. Lukt het de atleet om de clean en jerk succesvol uit te voeren heeft de atleet 30 seconden om door te schuiven naar station 2. Er mag ook alleen verplaatst worden in de 30 seconden transitietijd. Dit gaat net zo lang door totdat de atleet faalt om een succesvolle clean and jerk uit te voeren. In de 30 seconden doordraai tijd van atleet 1, schuift atleet 2 in het speelveld en neemt deze plaats op station 1.

Lukt het de atleet niet om binnen 30 seconden tijd de clean and jerk succesvol uit te voeren, dan is er nog een laatste kans voor een clean and jerk van een zelf gekozen gewicht. Hierna eindigt de workout.

BIJZONDERHEDEN

Voortijdig eindigen ladder: Indien een atleet voortijdig eindigt, dan verplaatst de atleet in de transitietijd door naar een van de drie “last chance” platformen. Hij/zij mag dan samen met de judge de halterstang laden en heeft vervolgens op de nieuwe minuut weer 30 seconden de tijd om een succesvolle clean and jerk te maken. Na deze 30 seconden moet de atleet de stang gelijk weer afladen en gereed maken voor de volgende atleet.

Indien deze drie halterstangen allemaal bezet zijn, doordat er teveel atleten tegelijk uit de ladder vallen, dan wacht de atleet tot de eerstvolgende minuut.

Compleet afronden ladder: Indien een atleet de hele ladder succesvol afrondt, dan verplaatst de atleet in de transitietijd naar de laatste halterstang. Hierop zit het maximale eindgewicht van (M:115kg, of W: 70kg) al geladen. Samen met de judge laadt de atleet deze halterstang vervolgens verder op tot het gewenste gewicht. Let op: er mag maar voor 1 gewicht gekozen worden. Na de 30 seconden, moet de stang weer afgeladen worden tot 115, respectievelijk 70kg, zodat de stang klaar ligt voor de volgende atleet.

De bijzonderheden per oefening worden beschreven onder het kopje “notities” bij de movement standards.

SCORE

De score voor workout 3 bestaat uit het hoogste behaalde gewicht van de laatste succesvolle clean and jerk in kilo's.

The Aquila Throwdown MMXXII

Powered by:  flexhub

MOVEMENT STANDARDS WORKOUT III HERAKLES

Clean and Jerks



Startpositie

De atleet staat voor de halterstang.
De atleet pakt de halterstang vast en brengt deze in een vloeiende beweging naar de voorzijde van de schouders.

Uitvoering

De atleet zakt door zijn knieën, drukt de halterstang van zijn schouders omhoog. De atleet mag zelf weten welke techniek hij hiervoor gebruikt.

Eindpositie

De atleet drukt vervolgens de stang boven zijn hoofd uit en zorgt daarbij dat de knieën, heupen, bovenlichaam en ellebogen volledig gestrekt zijn. De atleet laat controle over het gewicht zien.

Notities

Elke vorm van clean is toegestaan. De atleet mag gebruik maken van een squat clean of power clean. Een spilt jerk is ook toegestaan. Voordat de halterstang naar beneden wordt gebracht, moet de atleet zijn achterste en voorste voet bijsluiten om tot volledige strekking te komen. Vervolgens laat de atleet controle zien over het gewicht voordat de halterstang terug naar beneden wordt gebracht.



SCORECARD WORKOUT III HERAKLES

Clean and jerk ladder
 Time cap: 00:30 seconds

Men's weight in kg:	70	80	90	95	100	105	110	115	Aantal kg eigen keuze / last chance gewicht succesvol:
Lift succesvol?									

Women's weight in kg	45	50	55	60	62,5	65	67,5	70	Aantal kg eigen keuze / last chance gewicht succesvol:
Lift succesvol?									

Total score in KG KG

Name Judge

Name Athlete Signature athlete

The Aquila Throwdown workout 3 "HERAKLES" is sponsored by:

